



# 栄養だより

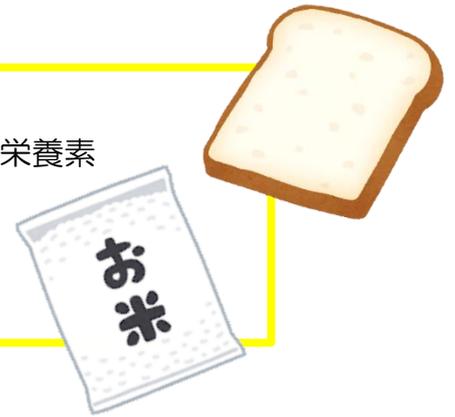
令和5年4月発行  
龍野中央病院 栄養科

## 朝ごはんってなぜ大事なの？

朝ごはんは一日の食事の中でとても大切だということを、みなさん一度は聞いたことがあるかと思います。しかし、何をどれだけ食べればよいか理解していますか？？そこで、管理栄養士がおすすめる朝ごはんを必要な栄養素とともに紹介します！！

### 炭水化物

体内で素早くエネルギーに変わり、働く力（活動源）になる栄養素  
食べると体が起きて朝からすっきりと動くことが！  
**食べないと**疲労感・脱力感↑、脳が働かない



### たんぱく質

血や肉など、体をつくる栄養素  
食べると免疫力がアップし、風邪に負けない体に！  
**食べないと**風邪をひきやすくなる、爪や髪がボロボロに、筋力の低下



### 食物センイ（ビタミン・ミネラル）

体の調子を整える栄養素  
炭水化物やたんぱく質の働きを助ける  
健康維持、体調管理には欠かせない栄養素！  
**食べないと**貧血やめまい、イライラするなど体に不調が



管理栄養士おすすめ！

## お手軽朝ごはんチェックリスト



【毎朝1つ食べましょう】

- ごはん（茶碗1杯・160g）
- 食パン（6枚切り1枚）
- ライ麦パン（6枚切り1枚）

【毎朝1～2つ食べましょう】

- ゆで卵（1つ）
  - 納豆（1パック）
  - 湯豆腐（150g）
  - ツナ缶（1/2缶・水煮）
  - ハム（2枚）
  - スライスチーズ（約20g・1枚）
  - 乳製品（牛乳・ヨーグルト）
- 他にも茹でささみなどもおすすめ！  
もちろん昨日の残りおかずでも◎

【毎朝最低1つは食べましょう】

- トマト
  - レタス
  - 果物
- 等生食できるものはお手軽♪  
他にも切った野菜を冷凍しておいたり、  
買っておくと、時間のない朝でも  
野菜が摂りやすいです！  
（50g～で小分けにしておくとさら  
に便利！）  
冷凍野菜をコンソメで炊くだけでお  
手軽にスープが出来ます！

例)) ごはん + 納豆（ねぎ入り） + 玉ねぎのみそ汁（+果物）

しらすごはん + 湯豆腐（生姜、ねぎ） + サラダ

ハムチーズトースト + サラダ（+ヨーグルトバナナ）

ツナチーズトースト + 野菜コンソメスープ（+トマト）

ジャムトースト + ゆで卵 + サラダ（+ヨーグルト）

3色バランスよく食べて

気持ちのいい1日を迎えましょう！！